

РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Умеет ли ваш ребенок сопереживать другим людям? Знает ли он, как посочувствовать другому, как утешить и подбодрить, если кому-то рядом грустно или тяжело? Говоря научным языком: насколько хорошо развита у него эмпатия?

С греческого языка это слово переводится как «сопереживание». Умение сопереживать – очень важное в человеческом обществе, ведь без него построить гармоничные отношения с другими людьми не получится.

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Лучший метод воспитания во все времена – собственный пример. Если родители умеют пожалеть малыша, когда нужно, он учится этому естественно, просто находясь с ними рядом. Например, когда ребенок ушибся, вместо строгого: «Не реви, ничего не случилось!» лучше приглубить его и просто подуть на ушибленное местечко. Это не слабость, не «нюни», а нормальное человеческое поведение: когда другому больно, посочувствовать ему. Подрастая, дети будут так же вести себя по отношению к другим людям, к животным и, в конечном итоге – к самим маме и папе. Ведь всем нам хочется понимания и внимания? Если не давать этого ребенку уже в раннем детстве, то ждать от него этого, когда он станет старше, точно не стоит.

Здесь действует древнее правило: как хочешь, чтобы относились к тебе, так же относись к другим.

Что думают дети?

Интересно, что когда детей просят объяснить, что такое сочувствие, они отвечают примерно так: «Если кому-то плохо, то тебе тоже грустно вместе с ним». Или: «Когда кто-то кого-то ударил, то третьему нужно сказать – так нельзя».

ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВ

Эмпатия не может сформироваться без чувств. Поэтому психологи советуют развивать в ребенке чувства, а также умение отдавать себе отчет в том, что чувствуешь в данный момент и говорить об этом.

Этому иногда нужно учить, ведь некоторые взрослые так и не научились выражать свои чувства, потому что им вовремя не объяснили, как это делать и почему это важно.

Можно попросить ребенка рассказать, что он сейчас чувствует. Для этого – задавать вопросы, например: «Тебе грустно сейчас?» Стоит делиться с ним своими чувствами, а также обсуждать, что чувствуют другие люди.

Хорошие примеры для обучения эмпатии – герои сказок. Пусть малыш услышит, что чувствовал тот или иной герой в какой-то ситуации: рассердился, обиделся, обрадовался, удивился и так далее.

Это поможет ребенку стать внимательнее к тому, что переживают другие люди. Это поможет их понять.

БЕЗ СПЕШКИ

Второй момент – спокойно относиться к тому, что говорят дети о других людях. Они пока не умеют маскировать свои чувства, поэтому называют все своими вещами: «Дядя толстый, тетя смешная...» Это нормальное поведение. Просто можно объяснить ребенку, что не обо всем нужно говорить громко и вслух, потому что некоторые вещи могут задеть чувства другого человека. Объясните ему, что все свои вопросы он может задать потом, когда вы будете с ним наедине.

Ругать же за откровенность не стоит: позже, когда он подрастет, вам будет так важно, чтобы он делился с вами своими мнениями и переживаниями. А если вы благополучно отучите его от этого в раннем детстве, то чего ждать потом?

ТЕРПЕНИЕ И ЕЩЕ РАЗ ТЕРПЕНИЕ

В обучении сопереживанию понадобится терпение, и немало. Придется не один раз объяснить ребенку, что коту больно, когда его дергают за хвост. А соседская девочка очень боится громких звуков, поэтому не нужно в ее присутствии громко кричать и скакать.

ПОИГРАЕМ?

Кроме того, если вы говорите с ребенком, то смотрите ему в глаза, а не на плиту или в телевизор, или же в монитор ноутбука. Это покажет ему, как важно, когда тебя слушают, причем заинтересованно – активно.

Обсуждая переживания ребенка, важно показать ему, что вам известно, что он чувствует – приятное или нет. Не стоит давать оценки, лучше просто сказать, что, по вашему мнению, он сейчас переживает.

А вот критиковать – это то, чего точно не стоит делать, когда малыш эмоционально на что-то реагирует. Критика и замечания дают ему понять, что его чувства неважны. Значит, чувства других людей тоже не имеют большого значения.

Дошкольники уже понимают намного больше. Но они все еще дети, а, главное – такие же люди, как и вы. И сочувствие – необходимая для них вещь.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Эмпатия – это составляющая такого важного понятия, о котором много говорят в последнее время – эмоционального интеллекта. Развитая эмоциональная сфера, а не только ум – это неперемное условие успеха в современном обществе. Без умения понимать других людей и сочувствовать им, сложно достичь высоких позиций в карьере или построить свой бизнес. Но это не самое главное.

Эмоциональная зрелость, в которую входит и эмпатия – обязательная составляющая личных отношений, в том числе между полами. Гармоничная семья возможна, только если оба умеют прислушиваться к чувствам друг друга. И вовремя могут поддержать и посочувствовать.

Увы, часто приходится встречать взрослых людей, отличающихся эмоциональной черствостью. Их просто не научили в детстве, как понимать и сопереживать другому. И теперь им можно только посочувствовать.

Чтобы в будущем вам не пришлось сочувствовать по этому поводу вашим детям, стоит позаботиться о развитии у них эмпатии, пока они еще совсем маленькие.